

Диета Екатерины Миримановой «Минус 60».

Примерное меню на неделю от сайта www.chudo-dieta.com

День первый:

- Завтрак: овсяная каша на молоке с ягодами, кофе с молоком;
- Обед: курица, запеченная с овощами, сок;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: творожная запеканка, чай.

День второй:

- Завтрак: паровой омлет, чай с печеньем;
- Обед: тушеная капуста с мясом, томатный сок;
- Полдник: натуральный йогурт;
- Ужин: отварное куриное мясо, чай.

День третий:

- Завтрак: картошка пюре с рыбной котлетой, кусочек хлеба, кофе;
- Обед: овощной суп с сухариками, ложка сметаны, чай;
- Полдник: фруктовый салатик;
- Ужин: нежирный творог с тертым яблоком.

День четвертый:

- Завтрак: 2 сваренных вкрутую яйца, хлеб с маслом и сыром, кофе с молоком;
- Обед: гречка, куриная котлета, сок;
- Полдник: груша или персик;
- Ужин: курица гриль без кожи, травяной чай или бокал красного вина.

День пятый:

- Завтрак: яйцо всмятку, бутерброд с колбасой и сыром, кофе и черный шоколад;
- Обед: гороховый суп, кусочек ржаного хлеба, чай;
- Полдник: йогурт;
- Ужин: шашлык, чай.

День шестой:

- Завтрак: вареники с картошкой, кофе с молоком;
- Обед: овощное рагу с курицей, фруктовый сок;
- Полдник: стакан кефира;
- Ужин: запеченная рыба, помидор, чай.

День седьмой:

- Завтрак: вермишель с тертым сыром, кофе с молоком;
- Обед: грибной суп, кусочек хлеба, отварной рис, сок;
- Полдник: апельсин;
- Ужин: отварные яйца, овощной салат, чай.